

Un libro intitolato *The Wish* fa il punto su ciò che più vorremmo essere o avere nella nostra esistenza terrena.

Il tutto grazie al contributo volontario di chi si è preso la briga di iscriversi a una app

(CrowdWish) confidando i propri personali tre sogni. Risultato: l'app si attiva ogni ventiquattro ore per dare risposte concrete alle richieste più popolari. Un esempio? Tra i consigli su come realizzare

il sogno di essere milionario c'è questo suggerimento: «Tieni a mente il principio di Pareto:

l'80% dei risultati significativi deriva dal 20% del tempo e dell'impegno profuso». Vale la pena di prendere nota

di **Rossana Campisi**



Restate terra terra, andrà benissimo lo stesso. I desideri ci fanno spiccare il volo perché è l'etimo che ci obbliga. Finiremmo insomma dritti tra le stelle se non fosse che i migliori desideri in realtà hanno un'anima prosaica. Volano basso, sono quotidiani e sfrontati quanto basta. Cercate il vostro. Esprimetelo. Inviatelo via email, se vi va. La disquisizione che segue è una promessa: qualcuno vi risponderà su come realizzarlo. È successo a chi ha lanciato nella rete un «vorrei che mi passassero i postumi della sbornia». Ma anche un «vorrei passare un fine settimana piccante». Qualcuno ha osato con un modesto «vorrei essere milionario» e un altro con «vorrei che la gente non fosse tanto noiosa con questa storia dell'alimentazione sana». Al «vorrei che le scarpe col tacco fossero più comode», seguono il «vorrei poter fare di più per la demenza di mia madre» e questo: «vorrei che qualcuno mi spedisse una lettera scritta a mano». Di questi e altri (perché sono 99), le risposte sono la cosa più bella.

Le trovate in *The wish* un delizioso libro pubblicato da Bill Griffin, londinese padre di due figli ed esperto di media, che raccoglie i desideri più comuni inviati dalla gente su CrowdWish, l'app che Griffin si è inventato: prima chiede di scrivere le tre cose che si desiderano di più, poi si attiva ogni ventiquattro ore per dar concretezza ai più popolari. In che senso? Tra i consigli su come realizzare il sogno di essere milionario c'è «tieni a mente il principio di Pareto: l'80% dei risultati significativi deriva dal 20% del tempo e dell'impegno profuso. Scopri in che modo questo si

DIRE DI AVERE UN DESIDERIO AIUTA A REALIZZARLO

Cinque libri per riflettere

VOCE DEL VERBO «REALIZZARE»

Se in *The wish* (DeAgostini) trovate un desiderio che vi ronza in testa è perfetto. In caso contrario scrivetelo e inviatelo. Riceverete l'how to su come realizzarlo e il «probabile grado di felicità generata dal desiderio, se si realizzasse»

RUSSIA, DOVE NASCONO I SOGNI

Russia, terra dove avere (attenzione, non significa: realizzare) dei sogni è facile, soprattutto per le donne. Ce lo racconta il bel libro di Margherita Belgiojoso, *Là dove s'inventano i sogni. Donne di Russia* (Guanda, 16 euro)

SFUMATURE DI MATERNITÀ

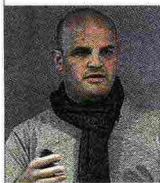
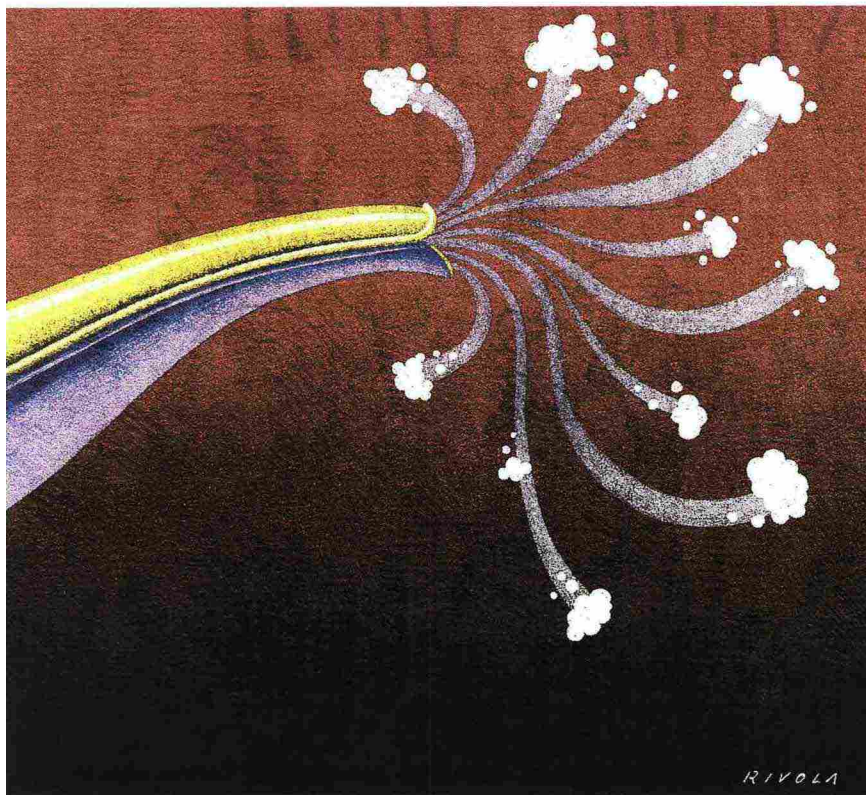
Il desiderio di maternità, la clandestinità e le donne. La trama di *La straniera* (Sperling & Kupfer, 18,90 euro) di David Bergenchiama in causa tutti su temi che restano ancora oggi urgenti

PULIZIE METAFORICHE

Memoir a lieto fine dove la tenacia di una madre che fa le pulizie nelle case degli altri e che lotta per la custodia di Mia, la figlia, trionfa oltre ogni *desiderata*. *Donna delle pulizie* di Stephanie Land (Astoria ed., 18 euro)

PRATICHE GIAPPONESI

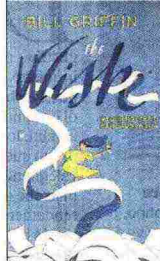
Dopo averci indicato nel metodo Ichigai la strada per realizzare la felicità, Hector Garcia e Francesc Miralles tornano con *Ichigo Ichie* (Rizzoli, 15,90 euro), la pratica giapponese che ci aiuta a realizzare nel presente ogni desiderio



99

il numero dei desideri contemplati nel libro *The wish*, pubblicato da Bill Griffin (sopra), londinese padre di due figli ed esperto di media, che raccoglie i desideri più comuni inviati dalla gente su CrowdWish, l'app che lo stesso Griffin si è inventato

Il libro è un sequenza di vorrei: dal «vorrei essere milionario» al «vorrei che finisse la noia di chi parla solo di alimentazione sana»



”

Circa la metà del nostro benessere mentale dipende dalla genetica. Il resto solo da noi...

© RIPRODUZIONE RISERVATA

applica a te». Oppure, a proposito di sbornie, «il giorno dopo cerca di evitare il caffè, perché anche quello è un diuretico. Una gazzosa al limone va bene: uno studio cinese ha analizzato cinquanta-sette bevande diverse e ha scoperto che quelle al limone o al lime aiutano l'organismo a smaltire più rapidamente l'alcol, velocizzando la ripresa».

Infine, a proposito di un enciclico «vorrei essere felice», si legge tra i tanti consigli: «I ricercatori (in particolare la geniale psicologa Sonja Lyubomirsky, ndr) hanno scoperto che circa la metà del nostro benessere mentale dipende dalla genetica. Se sei figlio di due depressi, hai più probabilità di faticare a trovare la felicità quotidiana rispetto a chi non lo è. Non ci si può fare molto. Solo il 10% circa del nostro benessere dipende dalla situazione contingente: da quanto guadagniamo, da dove viviamo, dal tipo di auto che guidiamo. (...) Il restante 40% è influenzato dal tipo di attività quotidiane che tutti possiamo fare».

Ed è su questo che dobbiamo concentrarci: le persone più felici sono quelle che hanno una larga cerchia sociale, non hanno problemi a esprimere gratitudine, sono parte di qualcosa di più grande al di fuori di loro stessi, tendono ad avere una visione ottimistica del futuro, fanno molto esercizio fisico e sentono che esiste uno scopo importante nella vita. Non fissiamoci su quel 50% (che dipende dalla genetica), c'è invece una scala da sei a dieci su cui possiamo lavorare per realizzare i nostri desideri. E non chiamateli capricci. Sono semmai piccole mete piazzate dopo gincane, labirinti e fiatoni. Come accade a Pasqua, il giorno in cui festeggiamo la fine della passione e l'inizio di una resurrezione: ottima occasione per visitare i Mondì di Cristallo Swarovski, a due passi dalla cittadina tirolese di Wattens, un luogo che è più di un museo dove possiamo perderci (dal 12 al 23/4) alla ricerca delle sette variopinte uova pasquali disseminate dentro la Camera delle meraviglie, tra opere realizzate con i cristalli da artisti internazionali e giochi di luci.

Sembra una caccia al tesoro con amici e famiglia ma è un invito più sottile: restare determinati non significa smettere di divertirsi. Anzi, e la conferma è intorno a noi. Ogni epoca ha i suoi desideri e la nostra è quella delle brame veloci come i folletti. Hanno gambe leste. Nascono in testa e subito prendono la forma di start up, progetti che hanno l'odore della giovinezza e il fascino del gioco. A Torino, l'edizione del Salone del libro (9-13/5) ha come tema *Il gioco del mondo*. Tra gli ospiti Matt Salinger, il figlio dell'autore de *Il giovane Holden* e di tanti inediti svelati dal figlio con precisione cronologica: il 2019 è il centenario della nascita di J.D., il padre. Certo, non tutto somiglia a un progetto da lanciare nel momento in cui vorremmo. I desideri che fanno perdere la testa al di là di ogni business plan, esistono da sempre. Quello della maternità, per esempio. Ne sa qualcosa una ricca americana, una delle tante che frequentano una clinica della fertilità del Guatemala. Arriva col marito e insieme sottraggono la figlia di una ragazza guatemalteca che

Le persone felici hanno una larga cerchia sociale, esprimono gratitudine, non sono ego-riferiti, sono ottimisti, fanno sport e hanno uno scopo nella vita